FÖR OMEDELBAR RELEASE

International Alliance for Natural Time applåderar EU:s satsning på att avsluta de säsongsbundna tidsomställningarna senast 2026 och kräver antagande av naturliga tidszoner i hela Europa.

Europa – 25 mars, 2025 – The International Alliance for Natural Time (IANT), en global koalition dedikerad till att främja solbaserade, naturliga tidszoner, uppmanar till beslutsamma åtgärder för att avskaffa tidsomställningen som sker i Europa två gånger per år. Denna uppmaning kommer mitt i ett ökande politiskt, vetenskapligt och offentligt stöd för en tidsreform.

Brett politiskt stöd för att avsluta tidsomställningen

Den 24 oktober 2024 skickade den irländska parlamentsledamoten **Seán Kelly**, medlem av European Popular Party, ett brev som redan har **stötts av över 70 parlamentsledamöter** från alla politiska koalitioner, till EU-kommissionens ordförande Ursula von der Leyen. Brevet uppmanar EU-kommissionen att prioritera frågan om att sluta med de årliga tidsomställningarna, med hänvisning till de betydande risker som finns för **hälsa, säkerhet och allmänt välbefinnande**.

"Studier har visat att tidsomställningen kan påverka våra sömnmönster negativt, kan öka risken för hjärtinfarkt och stroke och leda till en ökning av antalet trafikolyckor", står det i brevet. "Dessutom har de energibesparande fördelarna som en gång motiverade tidsomställningen till stor del minskat, och i själva verket kan förändringen till och med resultera i en ökad energiförbrukning […] Att avskaffa tidsomställningen är också i linje med EU:s åtagande att förenkla [...och] kommer att vara ett praktiskt och populärt drag som skulle ha betydande fördelar för medborgarna i hela Europa."

Vetenskapliga bevis bekräftar skadliga effekter av tidsförskjutning

Som ett resultat av detta politiska förslag stod Europaparlamentet värd för en **utfrågning i Bryssel** den **18 mars** 2025, organiserad av parlamentsledamoten Seán Kelly och med stöd av Barcelona **Time Use Initiative** (TUI). Evenemanget samlade ledande experter och parlamentsledamöter för att ta itu med de negativa effekterna av tidsomställningarna på **hälsa, ekonomi och miljö**, samtidigt som de ville definiera en **gemensam färdplan** för att få ett slut på denna föråldrade praxis i Europa **till 2026**.

Evenemanget innehöll ledande experter från olika områden, inklusive:

- Professor Tomas Havranek (makroekonom, Tjeckien) – Expert på energipåverkan av de nuvarande tidsomställningarna.
- Maria Nikolopoulou (Europeiska ekonomiska och sociala kommittén, Spanien) – Expert på de ekonomiska konsekvenserna av tidsomställningar.

- Professor Roelof Hut (Kronobiolog, Nederländerna) – Forskare om den biologiska klockan och effekterna av cirkadisk felställning.
- Dr. Inge Declercq (Neurologist & Sleep Expert, Belgium) – Specialist på hälsokonsekvenser av sömnbrist och tidsförskjutningar.

EP utfrågningspanelen med prof. Tomas Havranek via videolänk (skärmen).

Petra Söderqvist med MEP Seán Kelly, Maria Nikolopoulu, dr, Inge Declerq och prof. Roelof Hut.

De betonade att under de senaste 30 åren har vetenskaplig forskning kommit fram till att de föråldrade myterna om att sommartid är fördelaktigt inte stämmer längre. Studier visar nu att förekomsten av **cancer, fetma, diabetes, kranskärlssjukdomar, demens, depression och andra psykiska hälsotillstånd** ökar hos personer som lever utanför sin **naturliga tidszon**. Sommartidsförskjutningen minskar också **akademisk produktivitet och arbetsproduktivitet, ökar trafikolyckor och arbetsplatsolyckor** och **påverkar BNP negativt**. Dessutom **ökar** tidsförskjutningen **energianvändning**, ljusföroreningar och gasutsläpp, vilket ytterligare skadar miljön.

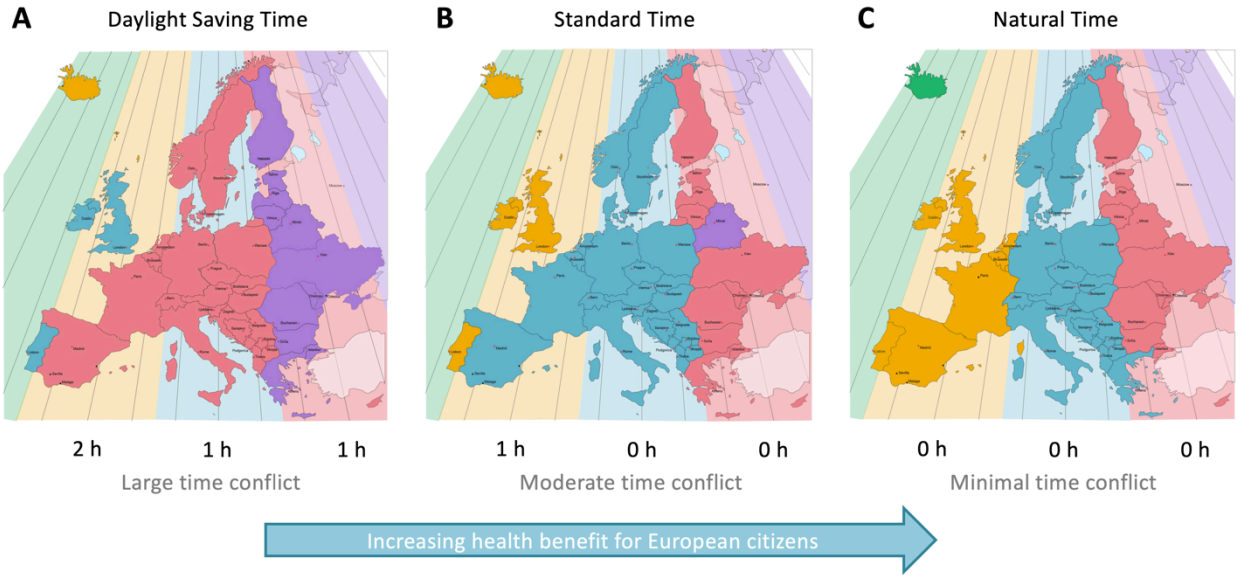
Utfrågningen togs emot väl och under evenemanget bekräftade **Petra Söderqvist**, rådgivare till **EU-kommissionens transportkommissionär**, att *"kommissionären är mycket intresserad av frågan om att eliminera tidsomställningen under denna mandatperiod."* Med tanke på denna tydliga vilja kommer IANT och TUI att fortsätta arbeta med Europaparlamentet och andra civila och vetenskapliga organisationer för att säkerställa att EU och Europeiska unionens råd prioriterar denna fråga och **sätter upp den på sin dagordning** igen så snart som möjligt.

En tydlig väg framåt: en vetenskapligt godkänd lösning

På frågan hur detta initiativ kommer att skilja sig från tidigare ansträngningar förklarar IANT att det tidigare EU-initiativet åsidosattes av covid-19-pandemin. Nu finns det två viktiga skillnader:

1. Europeiska unionens råd kommer att **involveras från början** av processen.
2. En **vetenskapligt underbyggd**, enkel och genomförbar implementeringsplan finns redan på plats.

Detta färdiga förslag som skulle kunna implementeras för att stoppa säsongsbetonade tidsomställningar har utvecklats av IANT i samarbete med Barcelona Time Use Initiative (TUI) och har redan **godkänts av civilsamhällets organisationer** och ledande vetenskapliga experter över hela världen. Förslaget beskriver en enkel **process i två steg**, där det första steget är att upphöra med ändringen av "spring forward"-omställningen till DST (sommartid) för hela Europa. Det andra steget förespråkar att anta ett **permanent tidssystem** som är **så nära soltiden som möjligt**, (mer känd som **Normaltid**). Normaltid innebär att det **inte skiljer mer än 30 minuter från soltiden** inom tidszonen, vilket säkerställer att dagliga scheman är bättre synkroniserade med mänskliga dygnsrytmer (se fig. 1).



Figur 1: Europeiska tidszonerna under A: DST (‘sommartid’), B: nuvarande Normaltid och C: optimal Naturlig tid.

En uppmaning till handling: Gör din röst hörd

För att förstärka det offentliga stödet har IANT också lanserat en namninsamling med titeln **“Are you sick and tired of changing your clock twice a year?”**, tillgänglig på **27 språk** på **YouMove Europe**. Detta initiativ gör det möjligt för europeiska medborgare att uttrycka sitt stöd för tids reformen och visa den växande efterfrågan på naturlig tid.

"*Våra ansträngningar går längre än att bara avsluta tidsomställningen*", säger **Ticia Luengo Hendriks**, holländsk representant för IANT. "*Vi strävar efter att anpassa samhällets rytm till naturen. Inga fler felaktiga klockor! Detta är en nödvändig reform för hälsa, produktivitet och miljömässig hållbarhet.*" "*Till exempel flyttade östra Kazakstan tillbaka till sin naturliga tidszon i mars 2024 och har sett en liten minskning av elförbrukningen under det senaste året, medan det i västra regionen av Kazakstan, som fortfarande har permanent sommartid, var det en ökning med 10,4 % jämfört med samma period förra året.*"

IANT och TUI kommer att fortsätta arbeta med Europaparlamentet, forskarsamhället och det civila samhället för att hålla denna fråga prioriterad och säkerställa en smidig övergång till **naturlig tid** till förmån för alla européer.

Om International Alliance for Natural Time

International Alliance for Natural Time (IANT) är en global koalition som förespråkar permanent iakttagande av **geografiskt lämpliga, solbaserade tidszoner**. Genom att kämpa för tidspolicyer grundade på vetenskapliga bevis syftar IANT till att förbättra **folkhälsa, säkerhet och miljömässig hållbarhet**, anpassa samhälleliga scheman med mänskliga biologiska rytmer och med jordens naturliga cykler.

Media kontakt:

Ticia Luengo Hendriks

Nederländsk representant, International Alliance for Natural Time

📧 info@naturaltimealliance.org

📞 +31622996416

🌍 naturaltimealliance.org

Notera: Media/Press är välkomna att boka en intervju med en av de internationella experter som stödjer förslaget om permanent tidszon:

- **Permanent Time Zone Proposal (6 languages):**

Proposal on ending biannual clock change and implementing permanent time zones in the European Union

- **Natural Time Petition (27 languages):**

ARE YOU SICK AND TIRED OF CHANGING THE CLOCK TWICE A YEAR?